

国保からの **ワンポイント** アドバイス!

医療費を減らす節約術!

お医者さんのかかり方で医療費の窓口負担がだいぶ減ることを知っていますか?
今回は上手に医療費の負担を減らし、丈夫に生活できる節約術を教えます!

■“いきなり大病院”は控えましょう!

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に5,000円以上(再診では2,500円以上)の定額を患者が負担しなければなりません。軽度な症状であれば、最初から大病院にかからず、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

■「はしご受診」はやめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」はやめましょう。病院を変えるごとに初診料や検査費用がかかり、医療費増加の原因となるだけでなく、検査や薬の重複によって体への負担や副作用が生じる危険性もあります。治療について疑問や不安がある場合には、他の病院を受診する前に医師に相談することが大切です。
※どうしても納得がいけないなどの場合には「セカンドオピニオン」として別の医療機関を受診します。

■時間外診療はやめましょう!

夜間や休日に開いている医療機関の医療費は、通常よりも高く設定されています。こうした医療機関は、急病の患者さんのためのものなので、緊急性がなければ平日の診療時間内に受診しましょう。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎ 46-1373

■かかりつけ薬局を持ちましょう!

複数の医療機関で治療を受けている場合でも、かかりつけ薬局を持つことにより、薬の重複や飲み合わせがないかをチェックしてもらえるので、薬のもらい過ぎや副作用の危険を防ぐことができます。また、服薬歴やアレルギーなどについて把握しているので、市販の薬を購入する際にも、より適切なアドバイスを受けることができます。

皆さんも上手に
“せ・つ・や・く”
しましょう!

- せ → せっかちに
- つ → 次々病院変えないで
- や → 夜間も控えて
- く → くれぐれも

◆ みなトレ ◆

～南三陸のたからもの～



町指定 天然記念物(植物) ハマナス群 歌津字長柴

ハマナスは、砂浜海岸に自生するバラ科の植物です。初夏に赤い花が咲き、秋になると赤い実をつけます。この実を梨に見立てて「ハマナシ」と呼んでいたものがなまって、「ハマナス」になったといわれています。開発が進むにつれ数が減り、ハマナスが群生する場所も少なくなりました。昨年、県道泊崎半島線の災害復旧工事のため、ハマナスを保護し、別の場所に移植しました。環境変化によってハマナスの生育に影響が出るのが心配されましたが、3本から芽が出ました。今後、この芽から花が咲くかどうか楽しみます。

ご存知ですか?
文化財保護のこと

土地に埋もれている昔の建物跡やそれに伴う土器・石器などは町の大切な文化財です。一旦壊してしまえば二度と元に戻すことができません。これから住居の新築や土地の造成・改良などをお考えの場合は、必ず教育委員会にご一報ください。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎ 46-2639